

Praten met je kind(eren)





De diagnose

'Je kind heeft kanker'. Een mededeling die je wereld op zijn kop zet. En net als iedere ouder vraag je je af: 'Vertel ik het mijn kind?' 'Wie vertelt het?' 'Wat is het beste moment?' 'Hoe vertel ik het?' 'Wat kan ik vertellen?' En ook: 'Wat vertel ik aan mijn andere kinderen?'

Deze brochure wil je daarbij helpen.

Wat vertel ik mijn kind?

Op het moment dat je hoort dat je kind kanker heeft, heeft het al een aantal, soms ingrijpende en nare, onderzoeken achter de rug. Die kreeg je kind niet voor niets. Je kind is al een tijdje niet lekker en voelt dat jij je zorgen maakt.

Het heeft allang in de gaten dat er iets mis is en is benieuwd naar wat de dokter te zeggen heeft. Als je je kind niet vertelt wat er aan de hand is, zoekt het zelf een antwoord. Het gaat zich van alles in het hoofd halen en wordt onzeker en bang. Door eerlijk te zijn, neem je zijn onzekerheden,

angsten en fantasieën weg. Bedenk ook dat 'kanker' voor (jonge) kinderen niet dezelfde lading als voor volwassenen heeft.

Het is dus belangrijk dat je kind weet wat het heeft en wat hem te wachten kan staan. Als je kind weet wat er aan de hand is, begrijpt het ook waarom onderzoeken en behandelingen nodig zijn en zal het beter meewerken.

Wie vertelt het mijn kind?

Wat je kiest, hangt af van je gezinssituatie, je relatie met je kind en je eigen gevoelens. Als je de diagnose zelf aan je kind wil vertellen, bereid je dan goed voor. Vraag de arts nog een keer uit te leggen wat hij weet. Misschien heeft hij ook tips hoe je het gesprek kunt aanpakken. Ook verpleegkundigen of pedagogisch medewerkers kunnen je op weg helpen of samen met jou het gesprek doen. Je kunt altijd de VOKK om advies vragen.

Wil je liever dat de dokter aan je kind vertelt wat het heeft, blijf er dan wel bij om je kind te steunen en op te vangen. Als dat op een of andere manier niet mogelijk is, vraag dan een vertrouwd iemand om met je kind mee te gaan.

Wat is het beste moment?

Er is geen 'juist moment'. Volg vooral je gevoel. Jij kent je kind het best. Je voelt vanzelf aan wat het beste moment is. Maar wacht niet te lang want het is waarschijnlijk al een tijdje niet lekker. Ook voelt het dat jij je zorgen maakt. Je wilt ook niet dat je kind van een ander hoort dat het kanker heeft. Misschien weet je nog niet precies om welke vorm van kanker het gaat en wat de

behandeling is. Vertel dan wat je weet en beloof je kind meer te vertellen zodra je zelf meer weet. Kies wel een prettige, rustige plek waar je niet gestoord wordt.

Waarmee moet ik rekening houden?

Wat je vertelt, hangt af van de leeftijd, de emotionele ontwikkeling en het karakter van je kind. Met een kind van drie bijvoorbeeld praat je anders dan met een kind van dertien. Houd ook rekening met het ontwikkelingsniveau van je kind. In de loop van de behandeling zul je merken dat je kind zich geestelijk sneller ontwikkelt dan leeftijdgenoten.

Wat begrijpen kinderen van ziekte?

Van baby tot 2 jaar

Heel jonge kinderen beseffen niet wat het inhoudt om ernstig ziek te zijn. Ziekte is een abstract begrip dat je niet kunt zien of aanraken. Voor jonge kinderen zijn dat juist de belangrijkste zintuigen op deze leeftijd. Wel voelen en merken kinderen dat er iets aan de hand is. Kleine kinderen zijn het liefst bij hun ouders, zeker als ze zich niet goed voelen.

Wanneer een kind ongeveer een jaar oud is, gaat het de dingen om zich heen in de gaten houden en vraagt het zich af hoe iets voelt. Het is bang voor onderzoeken en begint te huilen of gaat ervandoor als er geprikt gaat worden of een röntgenfoto wordt gemaakt. Zo heeft het controle over de situatie.

Wanneer een kind ongeveer anderhalf jaar oud is, begint het na te denken over wat er om hem heen gebeurt.

Ook tegen een jong kind moet je open en eerlijk zijn. Zeg nooit: 'Je hoeft niet naar de dokter' als het toch zo is. Of 'Dat prikje doet geen pijn'. Zeg liever 'Je krijgt een prik en dat doet eventjes pijn. Je mag gerust huilen'. Zo laat je merken dat je met je kind meeleeft. Als je eerlijk en open bent, kan je kind je vertrouwen. Geef je kind een beetje controle over de situatie door het te laten kiezen. Bijvoorbeeld 'Wil je je pillen innemen met appelmoes, vla of limonade?' of: 'In welke vinger mag de zuster je prikken?'

Van 2 tot 7 jaar

Kinderen vanaf twee jaar begrijpen al beter wat ziek zijn betekent. Hun ziekte brengen ze in verband met één speciale gebeurtenis. Beter worden gaat vanzelf of door je aan de regels te houden. Ze hebben erg de neiging de schuld van het ziek-zijn bij zichzelf te zoeken. Het is belangrijk hen ervan te doordringen dat niemand schuld heeft aan hun ziek-zijn, ook zij niet. Ze zijn niet ziek en krijgen geen nare behandeling omdat ze een vaas hebben gebroken of hun broertje hebben gestompt. Deze kinderen hebben behoefte aan duidelijke uitleg over en goede voorbereiding op onderzoeken, ingrepen en behandelingen.

Aan de hand van de boekjes Chemo-Kasper en/of Radio-Robbie kun je het verschil tussen goede en slechte cellen uitleggen. Chemo-Kasper en/of Radio-Robbie ruimen samen met hun vriendjes de slechte cellen op. Als je deze boekjes nog niet hebt, vraag er dan naar in het ziekenhuis. De KanjerKetting is een goed hulpmiddel om je kind voor te bereiden op ingrepen en onderzoeken.

Van 7 tot 12 jaar

Op deze leeftijd gaan kinderen verbanden leggen tussen verschillende gebeurtenissen. Zij zien ziekte als een reeks symptomen en niet meer als het gevolg van één gebeurtenis. Zij begrijpen dat ze beter kunnen worden door hun medicijnen in te nemen en te doen wat de dokter zegt. Je kunt hun wat uitgebreider vertellen wat kanker is. Vergelijkingen spreken tot hun verbeelding. Vertel je kind dat er in het lichaam verschillende soorten cellen zijn die allemaal een eigen taak hebben. Door goed samen te werken, zorgen deze cellen ervoor dat alles in je lichaam goed functioneert. Soms zijn er slechte cellen, kankercellen, die niet meewerken en de andere cellen in de weg zitten. Daardoor word je ziek. De behandeling helpt om van de slechte cellen af te komen zodat de andere cellen hun werk weer kunnen doen en je weer beter wordt. Ook voor deze leeftijd zijn de boekjes Chemo-Kasper en Radio-Robbie en de KanjerKetting goed bruikbaar.

12 jaar en ouder

Kinderen in de middelbare-schoolleeftijd leren complexe verbanden te doorzien en kunnen nadenken over dingen die zij niet zelf hebben meegemaakt. Jongeren beschrijven hun ziekte nog wel vaak aan de hand van symptomen als moeheid, niet alles kunnen doen, maar begrijpen wel waardoor ze die klachten hebben.

Je kunt hun uitleggen dat een paar cellen in hun lichaam zijn ontspoord. Deze vermeederen zich sneller dan gezonde cellen, verdringen die, verspreiden zich en verstoren de lichaamsfuncties. De behandeling is nodig om de ontspoorde cellen te doden. Dan kan het lichaam weer gewoon functioneren en verdwijnen de klachten. Jongeren kunnen onze informatiebrochures over de verschillende ziektebeelden al redelijk tot goed begrijpen. Ze hebben nog veel aan de KanjerKetting. Ons jongerenmagazine L&F sluit aan bij hun emoties en hun wereld.



De behandeling

Blijven praten

Praten houdt natuurlijk niet op bij de diagnose, de hele behandeling door blijf je met je kind communiceren. Je zult merken dat je kind snel 'volwassen' wordt en steeds vaker met vragen komt. Als je vanaf het begin open en eerlijk tegen je kind bent, komt het makkelijker met vragen en zal het zijn gevoelens ook beter kunnen uiten. De stemming van je kind kan wisselen, soms door de medicijnen. Je kind kan moeilijke momenten hebben van verdriet, boosheid of frustratie. Laat merken dat je er altijd voor hem bent, ook op die momenten, en dat het met al zijn vragen bij je terecht kan. Je kind voelt zich dan gesteund en dat heeft het hard nodig.

Het is belangrijk je kind goed voor te blijven bereiden op onderzoeken, ingrepen en behandelingen. Vertel eerlijk dat een behandeling vervelend kan zijn of pijn zal doen. Gebruik begrijpelijke taal en houd rekening met de leeftijd, de ontwikkeling en het karakter van je kind. Vind je dit moeilijk, vraag dan aan de pedagogisch medewerker of ze je kan helpen.

Je eigen gevoelens

Natuurlijk heb je zelf ook je gevoelens. Probeer die niet weg te stoppen want je kind merkt echt wel hoe jij je voelt. Vertel liever waarom je je verdrietig voelt en maak duidelijk dat je niet boos op hem bent. Je kind kan er immers niets aan doen dat het ziek is. Praat samen, ook over boosheid, angst, verdriet. Huil gerust. Samen huilen lucht op.

Teamwerk

Jij, je kind en de behandelaars vormen samen een team. Als lid van het team zal je kind beter meewerken en de behandeling gemakkelijker accepteren. Vertel je kind eerlijk wat er gaat gebeuren en laat het (eenvoudige) beslissingen zelf nemen. Op die manier voelt het zich verantwoordelijk voor zijn plaats in het team. Het is mooi als je kind bij zichzelf kan zeggen: 'Samen zorgen wij ervoor dat ik weer beter word.'

Welke vragen kan een kind stellen?

Kinderen zijn nieuwsgierig en willen zo veel mogelijk weten. Dat geldt ook voor een ziek kind. Van jou verwacht het antwoord op al zijn vragen. Het ene kind komt daar eerder mee dan het andere, maar vragen komen er, vroeg of laat. Wat voor vragen kun je zoal verwachten?

Hoe komt het dat ik kanker heb?

Daarop is geen antwoord want over de oorzaken van kanker bij kinderen is nog weinig bekend. Anders dan bij volwassenen spelen eet- en leefgewoonten geen aantoonbare rol. Het is in elk geval niemands schuld. Je kind is ook niet door iemand aangestoken, want kanker is niet besmettelijk.

Word ik weer beter?

Heeft je kind van dichtbij meegemaakt dat iemand aan kanker is overleden, dan durft het deze vraag misschien niet te stellen. Vertel je kind dat het erg ziek is en dat de medicijnen, de bestraling of de operatie nodig zijn om hem beter te maken. Kinderen met kanker kunnen in veel gevallen beter worden. Iedereen doet daarvoor zijn uiterste best. Ga een gesprek over de dood niet uit de weg. Kanker is nu eenmaal een levensbedreigende ziekte. Als je op dit moment de deur voor een gesprek over de dood sluit, is het later, als het nodig mocht zijn, moeilijk nog een opening te vinden om te praten. Vind je dit moeilijk, vraag dan aan de pedagogisch medewerker of ze je kan helpen.

Wat gaat er gebeuren?

Leg je kind duidelijk uit welke behandeling het krijgt, wat de bijwerkingen kunnen zijn en wat daaraan valt te doen. Hierbij kunnen onze boekjes Chemo-Kasper en Radio-Robbie weer een handig hulpmiddel zijn. Vertel dat er verschillende soorten kanker zijn en dat niet elke behandeling hetzelfde is. Sommige kinderen vinden het prettig om het behandelingsschema te hebben en op de hoogte te zijn van eventuele wijzigingen. Wil je kind een overzicht, dan kun je (samen) een kalender bijhouden met de data van ziekenhuisbezoek, infusen, bloedonderzoek, bestraling, lumbaalpuncties enz. Vergeet niet de 'vrije dagen' erop te zetten, dan heeft je kind iets om naar uit te kijken. Bereid je kind telkens eerlijk voor. De KanjerKetting kan je daarbij helpen. De kleurige kralen die je kind na elke behandeling en ingreep krijgt, laten heel duidelijk zien hoe de behandeling eruitziet.



Waarom krijg ik medicijnen? Ik voel me toch goed?

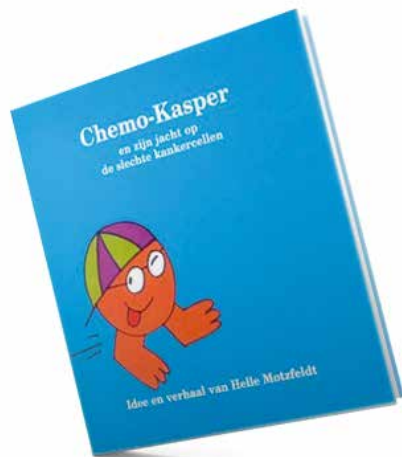
Het is voor een kind raar medicijnen te krijgen terwijl het zich niet meer ziek voelt. Vertel dat een paar slechte cellen zich hebben verstopt en dat die nog moeten worden opgespoord. 'Je moet nog een poosje medicijnen innemen om zeker te zijn dat alle slechte cellen weg zijn uit je lichaam. Die medicijnen maken dat je je soms ziek voelt.' De eerdergenoemde boekjes van de VOKK kunnen je helpen.

Wat vertel ik aan mijn vriendjes op school?

'Anders zijn' is iets wat kinderen vreselijk vinden. Het is dan ook niet vreemd dat zij er tegenop kunnen zien naar school te gaan. Het helpt als je kind contact heeft gehouden met zijn klasgenoten, bijvoorbeeld via e-mail, Skype of Facebook. Laat je kind ook vriendjes uitnodigen om langs te komen, thuis of in het ziekenhuis. Zo wennen zij aan zijn veranderde uiterlijk. Laat je kind ook gewoon vertellen wat het heeft en dat kanker niet besmettelijk is. Op onze website vind je onder het loket 'school' informatie die je kind en de school kan helpen. Bepaalde opmerkingen kunnen je kind van slag brengen en onzeker maken. Praat met je kind over wat anderen tegen hem zeggen. Je kunt dan eventueel ingrijpen of je kind uitleggen dat er nu eenmaal mensen zijn die vreemd reageren op een ziekte als kanker.

Kan ik straks weer alles net als vroeger?

Dat hangt af van de soort kanker en van de behandeling die je kind krijgt. Soms moet een kind het nog een poosje rustig aan doen. Vertel dan hoe lang dat ongeveer gaat duren. Zoek met je kind een activiteit die het wel aankan. Als het bij voorbeeld voorlopig niet mag voetballen vanwege het lage aantal bloedplaatjes, nodig dan zijn vrienden uit om te komen gamen of een film te kijken.



Steun je kind

Je kind kan zich onzeker, bang of verdrietig voelen, maar kan dat nog niet goed onder woorden brengen. Het uit zich in zijn gedrag. Sommige kinderen worden boos of agressief, andere juist opvallend rustig. Je kind slaapt misschien slecht, gaat weer duimzuigen of bedplassen. Je ziet zelf het beste hoe het gedrag van je kind verandert.

Praten met je kind zal niet altijd meevallen. Misschien vind je aanknopingspunt bij een boek, verhaal, spel, tekening, film, muziek of iets anders waar je kind mee bezig is. Meld gedragsveranderingen aan de arts of verpleegkundige en praat er ook over met de leerkracht of mentor. Zij kunnen je misschien helpen.

Om hun ouders te sparen, laten kinderen soms helemaal niets merken van wat ze voelen. Soms voelen ze zich zelfs schuldig om wat zij hun ouders en brussen (broers en zussen) aandoen met hun ziekte. Vermoed je dit, stel je kind dan gerust, vertel dat jullie het samen doen en zeg dat je het fijn vindt als je kind met zijn vragen en zorgen bij je komt.





Oudere kinderen

Tieners vinden het soms moeilijk met hun ouders over hun ziekte en hun gevoelens te praten. Op het moment dat zij zich proberen los te maken en op eigen benen leren staan, zijn zij plotseling weer totaal afhankelijk geworden. Zij zoeken hun uitlaatklep dan ook vaak bij andere jongeren met kanker, een verpleegkundige, een leraar of sporttrainer. Voel je niet gekwetst. Je kind doet wat het op dat moment het beste vindt. Ouder zijn betekent ook je kind met liefde en vertrouwen loslaten. Je kind heeft je meer dan ooit nodig, maar op deze leeftijd is dat soms moeilijk toegeven. Zijn leeftijd maakt dat het zich meer en meer richt op zijn leeftijdgenoten. Het neemt zelf beslissingen over de zorg en de behandeling waarmee je het misschien niet altijd eens bent. Probeer je kind daarin te respecteren.



Tips

- ✓ Wees altijd open en eerlijk.
- ✓ Houd rekening met de leeftijd, de ontwikkeling en het karakter van je kind.
- ✓ Maak duidelijk dat je kind altijd bij je terecht kan met zijn vragen en verdriet.
- ✓ Leg uit dat kanker en de behandeling geen straf zijn.
- ✓ Praten is goed, maar je kunt je kind niet dwingen.
- ✓ Vraag je kind gerust of het ergens mee zit.
- ✓ Praten gebeurt niet altijd met (veel) woorden.
- ✓ Stimuleer je kind zich te uiten door middel van spel, rollenspel, tekenen, schrijven of muziek.
- ✓ Respecteer het als je kind liever met iemand anders praat.
- ✓ Je kind mag huilen, verdrietig en boos zijn.
- ✓ Toon gerust je emoties, ook als je kind erbij is.
- ✓ Het opvoeden gaat door. Geef je kind daarom nooit de vrije hand. Als je dat doet kan het denken dat het heel slecht met hem gaat. Stel ook nu grenzen.
- ✓ Laat je kind meebeslissen over eenvoudige dingen.
- ✓ Je kind heeft net als jij goede en slechte dagen.
- ✓ Zeg het gewoon als je het antwoord niet weet. Je kind zal het je echt niet kwalijk nemen.
- ✓ Het behandelend team is er om je vragen en die van je kind te beantwoorden en je te helpen waar nodig.
- ✓ Probeer zoveel mogelijk bij je kind te zijn. Als je weggaat, zeg dan wanneer je weer terug komt.
- ✓ Beloof nooit iets wat je niet kunt waarmaken.

Praten met je andere kinderen

Wanneer je kind kanker heeft, heeft dat ook gevolgen voor je eventuele andere kinderen, de brussen (broers en zussen). Zij voelen de spanning in je gezin en dat roept allerlei gevoelens bij hen op. Brussen kunnen zich eenzaam, angstig en schuldig voelen. Ook voelen ze zich vaak verantwoordelijk voor hun ouders en zieke brus. Sommige brussen zijn boos en opstandig, andere jaloers omdat hun zieke brus alle aandacht krijgt. Weer andere proberen juist zo min mogelijk op te vallen en trekken zich terug. Al met al hebben ze het niet makkelijk.



Welk gedrag kun je tegenkomen en hoe kun je brussen helpen?

Het is mijn schuld dat mijn broer/zus kanker heeft.

Leg uit dat je kind op geen enkele manier schuld heeft aan de ziekte van zijn broer of zus en dat dit iedereen kan overkomen. Vertel ook dat brussen zich niet schuldig hoeven te voelen omdat zij wel gezond zijn.

Ik ben bang dat kanker besmettelijk is en dat ik het ook krijg.

Brussen kunnen erg bezig zijn met hun eigen gezondheid en kunnen al van streek raken van een verkoudheid. Probeer in eenvoudige en duidelijke woorden uit te leggen wat er aan de hand is met hun broer of zus, hoe dat komt en hoe de behandeling gaat. Gebruik daarbij bijvoorbeeld het boekje Chemo-Kasper. Maak duidelijk dat kanker niet besmettelijk is. Probeer tegen je andere kind(eren) altijd open en eerlijk te zijn over de ziekte én over de toestand van je zieke kind. Zo voorkom je dat ze het in hun fantasie erger maken dan het is. Bereid hen ook voor op te verwachten veranderingen bij je zieke kind. Laat hen, als het kan, hun zieke broer of zus in het ziekenhuis regelmatig bezoeken. Zo zien ze zelf hoe het gaat en hoe het is in een ziekenhuis en kunnen ze vragen stellen. Bereid brussen wel voor en dwing ze niet als ze echt niet willen.

Ik ben verdrietig en voel me alleen.

Laat je eigen gevoelens en verdriet gerust zien, dan vinden je kinderen het ook normaal om hun boosheid en verdriet te uiten. Leg uit dat het delen van zorgen en gevoelens dingen een beetje makkelijker maken.

Ik doe gewoon alsof er niets aan de hand is.

Probeer het leven zo gewoon mogelijk door te laten gaan. Dat is niet alleen goed voor je zieke kind en jezelf, maar ook voor je andere kinderen. Zij hoeven niet constant bezig te zijn met ziekte en mogen gerust plezier hebben.

Ik schaam me voor mijn broer/zus.

Probeer er achter te komen waarom je kind zich schaamt voor zijn broer/zus. Misschien vindt je kind het niet leuk extra aandacht van de omgeving te krijgen vanwege hun zieke zus. Of misschien schaamt je kind zich omdat zijn broer/zus er anders uit ziet. Het is belangrijk dat je met je gezin ook hierover open kunt praten.

Ik ben extra lief en help heel goed.

Zeg tegen je kinderen dat je het fijn vindt dat zij zo goed helpen en zo lief zijn, maar vertel ook dat zij ook hun eigen dingen moeten doen. Laat hen vooral ook kind zijn.

Ik ben druk en lastig en luister lekker niet.

Is je kind extra lastig, probeer dan de reden te achterhalen en je kind te helpen met een positieve benadering. Het helpt vaak al als je dezelfde grenzen hanteert voor al je kinderen, dus ook voor het zieke kind. Dan voelen brussen zich niet achtergesteld en blijft alles zo normaal mogelijk. Kan dit niet omdat je kind te ziek is, leg dan uit waarom je de regels tijdelijk versoepelt.

Ik tel niet meer mee.

Laat het dagelijks leven van je kinderen zo gewoon mogelijk door gaan, met alles wat daarbij hoort: school, sport, vriendjes, clubs, feestjes, uitstapjes enz. Probeer ook regelmatig tijd door te brengen met alleen de brussen, zodat zij even alle aandacht krijgen.

Ik heb problemen op school.

Het is verstandig je omgeving in te lichten over de ziekte van je kind, dus ook de school van je andere kind(eren). Wanneer de leerkrachten op de hoogte zijn, kunnen zij er rekening mee houden en je kind(eren) beter begrijpen, opvangen en begeleiden.

Ik heb steeds buikpijn of hoofdpijn.

Sommige kinderen uiten hun gevoelens in lichamelijke klachten zoals buikpijn en hoofdpijn om zo aandacht te vragen. Probeer hier niet teveel in mee te gaan en geef (extra) aandacht op andere momenten. Je kind leert dan dat lichamelijke klachten niet nodig zijn om jouw aandacht te krijgen.

Ik wil ook cadeaus en kaarten!

Brussen kunnen jaloeers zijn omdat je minder tijd met hen doorbrengt. Vertel dan dat je dat ook heel jammer vindt, maar dat er op dit moment niets aan te doen is. Zeg dat je echt even veel van je kind houdt als van je zieke kind. Probeer je kind regelmatig extra aandacht te geven door er bijvoorbeeld een dagje alleen met hem op uit te trekken, terwijl je partner, een familielid of vriend(in) bij je zieke kind blijft. Ook telefoontjes van familie en vrienden snoepen aandacht weg. Vraag hen te bellen wanneer je kinderen naar school zijn of slapen, zo houd je tijd voor je kinderen. Durf ook de telefoon te laten rinkelen of zet een antwoordapparaat aan. Vraag familie en vrienden ook eens een cadeautje voor je andere kind(eren) mee te nemen, hun een kaartje te sturen of iets leuks met hen te doen.



Tips om te praten met brussen

- ✓ Leg uit wat er aan de hand is en hoe dat komt. Gebruik daarbij bijvoorbeeld Chemo-Kasper.
- ✓ Vertel altijd eerlijk hoe het met je zieke kind gaat. Zo voorkom je dat brussen zich van alles in hun hoofd halen.
- ✓ Laat je kinderen regelmatig op bezoek gaan in het ziekenhuis zodat ze met eigen ogen zien hoe het daar is.
- ✓ Leg uit dat het niet hun schuld is dat hun brus ziek is en dat zij zich ook niet schuldig hoeven te voelen omdat zij gezond zijn.



- ✓ Laat je eigen gevoel en verdriet zien. Zo leer je je kinderen dat het normaal is gevoelens te uiten.
- ✓ Laat merken dat je van hen houdt.
- ✓ Probeer het gewone leven van school, sport, clubs en feestjes zo goed mogelijk door te laten gaan.
- ✓ Zorg dat je omgeving op de hoogte is van de situatie: schoolleiding, leerkrachten, clubleiding, ouders van vrienden.
- ✓ Zijn je kinderen jaloers omdat je weinig tijd met hen doorbrengt, leg dan uit dat je dat jammer vindt maar er niets aan kan doen. Vertel dat je net zo veel van hen houdt als van hun zieke brus.
- ✓ Geef brussen zo nu en dan extra aandacht door er bijvoorbeeld een dagje alleen met hen op uit te gaan.
- ✓ Vraag familie en vrienden om ook af en toe voor je andere kinderen een cadeautje mee te brengen.
- ✓ Vraag familie en vrienden te bellen wanneer je kinderen slapen. Zo snoep je geen tijd van hen af.
- ✓ Zijn er toch problemen, probeer er dan samen achter te komen waarom en zoek samen naar een oplossing.
- ✓ Lees met je kind 'Een raar gevoel' over een zusje dat zich met haar gevoel geen raad weet. Voor kinderen van 3-8 jaar, te bestellen via de VOKK.
- ✓ Kijk samen de film 'Samen, niet alleen' over een jongen en meisje die beiden een brus met kanker hebben. Voor kinderen van 6-12 jaar, te bestellen bij de VOKK.
- ✓ Bestel voor tieners het boekje 'Brussenspinsels' bij de VOKK.

Beknopte boekenlijst

Chemo-Kasper (4-12 jaar)

via het ziekenhuis en webwinkel.vokk.nl

Radio-Robbie (4-12 jaar)

via het ziekenhuis en webwinkel.vokk.nl

Prinses Lucie (4-12 jaar)

via het ziekenhuis en webwinkel.vokk.nl

Informatiebrochures diagnoses (> 10 jaar)

via ziekenhuis en webwinkel.vokk.nl

Lëf (12-18 jaar)

via ziekenhuis en lidmaatschap VOKK

Een raar gevoel (3-8 jaar)

via webwinkel.vokk.nl

Samen, niet alleen (DVD) (6-12 jaar)

via webwinkel.vokk.nl

Brussenspinsels (12-18 jaar)

via webwinkel.vokk.nl

Brief aan mijn leraar

Te vinden onder 'voor/over school'
op www.vokk.nl



Informatie & contact

VOKK

Schouwstede 2b

3431 JB Nieuwegein

t: 030 2422944

e: bureau@vokk.nl

i: www.vokk.nl

© **VOKK, 2015**

Tekst

Marianne Naafs-Wilstra

Derde druk, oplage

1500

ISBN 9075281080